

ほけんだより 10月

れいわ ねん がつ にち
令和6年9月30日

ひさもと がっこう
久本小学校

だい ごう ほけんしつ
第6号 保健室

ほごしやよう
保護者用

少しずつ真夏のような気温は落ち着いてきました。しかし、朝晩と日中の気温差がありますので、体調管理には気を付けていきたいですね。10月は運動会も開催されます。引き続きご家庭での健康チェックをお願いしたいと思います。

とおか め あいごでー 10月10日は「目の愛護デー」

10月10日は「目の愛護デー」です。これは10.10を横にすると人の顔の目と眉毛に見えるからだそうです。はじめは、1931年に失明予防の運動として「視力保存デー」と定めていましたが、その後「目の記念日」と変わり、1947年に「目の愛護デー」と定めたようです。全国で目の健康を促す活動がされたり、目に関する企業や団体がイベントを開催したりしています。

10月10日 → 10 10 → 

きんし ちしき 近視の知識

近視の現状として、文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあるようです。

裸眼視力1.0未満の子ども全てが近視であるとは限りませんが、そのうち、約8~9割りは近視であることが指摘されているとのこと。

近視は、メガネなどで矯正すれば視力がでるものとしてこれまであまり問題視されてきませんでした。が、さまざまな疫学データの蓄積から近視が将来の目の病気のリスクを高める可能性があることがわかってきているそうです。

予防のためにできることは、①屋外で過ごすことを増やす ②できる限り、近い所を見る作業は短くする。

ぜひ文部科学省のホームページをご覧ください。

https://www.mext.go.jp/content/20240828-mxt_kenshoku-000037357_02.pdf

おし たかぎ せんせい 教えて!高木先生!

みなさまこんにちは。みぞのくちファミリークリニックの高木です。

9月に入り、夏休み明けのあわただしさがようやく落ち着いた頃かと思います。

さて、今回のお話は「こどもの頭痛」です。

こどもの頭痛のなかで、一番多いのは片頭痛で10歳前後から始まります。片頭痛の特徴には、「脈をうつような頭痛(拍動性)」「吐き気をとこなう」などがあります。ほかの頭痛の原因としては緊張型頭痛もあります。多くの頭痛は急いで病院を受診せずに繰り返す場合には近くのお医者さんに相談してみるとよいものです。ストレスは原因のひとつになりますので、勉強や習い事などお子さんが毎日忙しいスケジュールになっていないかは考えてみましょう。特に睡眠時間は大事ですので早寝早起きを心がけましょう。

ただし、けいれんや発熱をとこなって意識がもうろうとしている急な頭痛や頭を強く打った後の頭痛は要注意です。その場合はすぐに大きな病院を受診するとよいでしょう。

「なみだ」のはたらき

児童配布と同じ内容じどうはいふ おな ないようを載せています。

①目が乾燥するのを防いだり、刺激から守る。

③目の表面の細胞に栄養や酸素を運ぶ。

②まばたきとあわせて、目に入った異物をあらい流す。

④「なみだ」に含まれる殺菌作用をもった物質が、微生物の侵入や感染を防ぐ。

10月8日は「骨と関節の日」

児童配布と同じ内容じどうはいふ おな ないようを載せています。

私たちの体にとって、骨はとても大切な役割をはたしています。

【骨の役割】

- 体を支える
- 脳や内臓などを守る
- 体を動かす
- 血液をつくる
- カルシウムをたくわえる

骨を成長させたり、強くしたりするためには、睡眠や運動、栄養などの規則正しい生活が大事です。骨にも生活習慣がかかっているのです

ほけんしつのはなし

とても暑かった日々が少しずつ過ごしやすい気温に変わってきました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなるので、睡眠時間をしっかりと、3食の食事と運動を心がけましょう。

さて、先日とてもよい児童の姿がありました。

学校にくるとちゅうで転んでしまった低学年の子を高学年の二人が学校まで一緒につれてきてくれました。

転んでしまい、不安だった子に優しく声をかけてつれてきてくれた姿は本当にすてきでした。

転んでしまったときのお話もしてくれてその時の状況がよくわかりました。

保健室でけがをしたときに手当をしますが、ただばんそうこうを貼ったり、冷やしたりしているわけではありません。けがをした場所はどこなのか、ぶつかったボールはどんなボールだったか、どのくらいの距離で当たったのかどんなふうにあたったのか、などとても大切な情報になり手当の方法もかわります。

けがをしたときには、しっかり状況を伝えてほしいと思います。